

新年将至要防流感

中疾控提醒：疫苗接种是预防最有效手段

近日,中国疾控中心通过官方微信发文提醒,防范流感,每年接种流感疫苗。空气传播防不胜防,疫苗接种是预防流感的最有效手段,可以减少流感相关疾病带来的危害及对医疗资源的占用。除了打疫苗外,也要养成良好的日常卫生习惯,新冠日常防控期间,大家采取的预防飞沫、接触传播的措施,也有助于阻断流感病毒传播。

以前得过流感今年是否还会得? 还可能得的。中国疾控中心指出,人感染某型别流感病毒后,仅对该型别流感病毒产生一定的免疫力,但流感的型别很多,且容易发生变异。因此,以前得过流感,之后也会再次得流感。

流感病毒易于变异,传播迅速,每年可引起季节性流行,在学校、托幼机构和养老院等人群聚集的场所可发生暴发疫情。流感患者和隐性感染者是流感的主要传染源,从潜伏期末到急性期都有传染性,感染的动物也具有传染性。主要通过打喷嚏、咳嗽等空气飞沫传播,也可通过口腔、鼻腔、眼睛等处粘膜直接或间接接触传播。流感病毒也可通过气溶胶经呼吸道传播。人感染禽流感,主要通过直接接触受感染的动物或受污染的环境而患病。

另外,流感的病因是流感病毒,普通感冒的病因是细菌/支原体/鼻病毒/其它病原体等

多种病原。流感的全身症状一般比普通感冒重。流感的传染性往往比普通感冒强,每年可引起季节性流行。

日常防护措施:

- 1、勤洗手,不要用脏手触碰眼鼻口。
- 2、做好呼吸道礼仪,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻。
- 3、少聚集。流感流行季节,尽量避免去人群聚集场所,在公共场所正确佩戴一次性口罩。
- 4、多通风。注意室内通风,家庭成员出现流感患者时,要尽量避免相互接触,尤其是家中有老人与慢性病患者时。
- 5、当家长带有流感症状的患儿去医院就诊时,应同时做好患儿及自身的防护(如戴口罩),避免交叉感染。
- 6、养身体。均衡饮食,适量运动,充足休息。
- 7、莫“强撑”。学校、托幼机构等集体单位中出现流感样病例时,患者应居家休息,减少疾病传播。

来源:人民网

手肘黑,膝盖黑,关节黑,怎么治?

想必很多人出现手肘黑、膝盖黑、关节黑等情况。那么,遇到这种情况怎么治? 我们专门走访了陈君霞诊所(原君益寿诊所)的陈君霞医师。

陈医师说,关节处发黑有许多原因,主要原因有以下几种:

1、角质层增厚 位于关节部位,经常受到摩擦所引起。比如在膝关节、肘关节这些部位,有时可能需要做一些负重的动作,在这个过程中就可能由于反复的摩擦,造成了角质层增厚,同时有一些色素沉着的现象。

2、皮下出血 有一些局部的皮下出血。这种情况往往是由于外伤所导致,一些凝血功能不好的患者,比如经期的女性,比较容易出现摩擦部位的出血,一旦这个部位反复摩擦,反复出血那么就可能导致这部分皮肤颜色加深。

3、日晒 日晒的影响,一些关节长期暴露在外,接收到阳光照射,就会产生局部发黑的现象。

4、炎症 有一些局部的炎症或者是皮肤病,所导致的色素沉着。

如何治疗呢? 陈医师说,要想改善,可以用0.25%的维A酸乳膏+尿素霜1:1混合涂抹在发黑的位置,一周涂

抹2-3次。

维A酸成分是可以降低皮肤上黑色素催化酶的作用,还能剥脱老旧的角质,达到减轻色素沉着的作用。

陈医师介绍说,维A酸有刺激性、光敏性,一定要避免使用! 前期我们一定要先少涂一些建立耐受。如果没有刺痛脱皮的情况之后再慢慢增加用量和次数。

最后一定要注意,备孕期、孕期、哺乳期是不能使用。

维A酸使用需要注意建立耐受:

①第一次用维A酸,先从0.025%浓度用起,用棉签蘸取黄豆大小点涂在皮损区域,感觉刺痛红肿就立即洗去。如果没有不良反应,先停留5分钟左右,再洗去,隔天再次使用,延长到10~15分钟,再次洗去之后延长停留的时间直至过夜,第二天早上再用温水洗掉。建立耐受后就可以慢慢扩大涂抹的面积,同时可以增加用量。

②刚开始建立耐受,使用维A酸一周涂抹2~3次,之后可以增加次数,比如一周用四、五次。

③还要注意,维A酸受光照会分解失活,建议避免使用,最好是晚上涂抹,白天做好防晒。(真真)



揉“软”耳朵 老来生病少

中医认为,耳朵是人体各脏腑组织器官的缩影,人体各个组织器官都能在耳朵上找到对应的区域,这些区域就是我们常说的“耳穴”。当人体内的脏腑功能或器官出现问题时,在耳廓的这些特定部位,就会产生相应变化,出现压痛现象。同理,对压痛点进行刺激,可达到一定的治疗效果。具体如何揉耳养生? 这里为大家介绍一些简易的按摩方法。

1、提拉耳尖:用两手指和拇指,夹捏住耳廓尖端,向上提拉,做15~20次。

2、捏搓耳轮:食指贴耳廓内层,用食指和大拇指自上而下捏搓耳轮,至耳部感到微微发热为佳。

3、捏揉耳垂:拇指放在耳垂后面,食指放在耳垂前面,捏住耳垂揉动,可捏揉50次,再把耳垂向下拉一拉。

4、推擦耳后:将两手中指分别置于两耳后,沿翳风穴、瘰脉穴、颅息穴上下来回各推擦20~30次,直至局部皮肤发热。

5、鸣天鼓:两手掌摩擦生热,随即两掌紧按于两侧耳廓,使两耳听不到外界声音,同时手指并拢贴于头顶或枕部,食指叠在中指上,然后食指从中指上滑落,点弹枕部或头顶部,以听到鼓鸣音为好。先左手弹24下,再右手弹24下,最后双耳弹48下。

温馨提示:请注意力度要适中,避免损伤,如有不适请立即停止。

来源:生命时报



冬季,不少女性会有眼睛干涩、皮肤干燥的情况,甚至多喝水也不管用。应对干燥,除了喝水和使用护肤品,还可以通过内调外养的方式给身体补水。

一、润肤 针对皮肤干燥的情况,首先要润肺,可以多吃梨,“梨者,利也,其性下行流利”,它药用能治风热、润肺、凉心、消痰、降火、解毒,适合秋冬季节食用。

二、润眼 眼干也是很多人在冬季容易遇到的情况。为了润目,可适当吃些枸杞子,它能补益肝肾精血。平时还要注意多热敷眼睛,可用适宜温度的干净热毛巾敷眼睛,每次20~30分钟,能润眼、活血、通脉、明目,对于缓解视疲劳有一定效果。

三、润口鼻 冬季缺水也容易导致口干、鼻干等,可多喝点植物茶,喝茶时可加入山楂、乌梅、麦冬等,以下推荐3种植物茶做法。

1、无花果3~5枚,冰糖少许,加开水冲泡,能起到补脾益胃、润肺利咽、润肠通便的效果。2、麦冬5~8枚浸泡后加开水冲泡,可养阴生津、润肺止咳。3、雪梨1个削皮切成小块,陈皮6克,冰糖适量,以上食材加清水500毫升,烧开后转小火煮40~50分钟,这款饮品有养阴润燥、宣肺止咳的功效。

四、润手足 针对手足干裂,可以试试抹蜜油的方法。香油和蜂蜜是润燥护肤的上乘之品,取适量的香油和蜂蜜混合,涂抹在手部、脚部,然后包上保鲜膜,持续10分钟,能起到一定的滋润效果。

来源:学习强国

关于排查许昌市禹州市来平返平人员的紧急通知

各县(市、区)疫情防控指挥部:

根据疫情防控形势需要,请各县(市、区)立即组织开展自2021年12月19日以来,许昌市禹州市来平返平人员情况排查。社区(村)要主动追踪登记,做到村不漏户,户不漏人。高铁站、火车站、长途汽车站、宾馆酒店等重点场所,要严格落实测温、扫“鹰城健康码”、查验48小

时内核酸检测阴性证明等措施,发现来自许昌市禹州市的人员立即报属地疫情防控指挥部,按中高风险地区人员进行管控,许昌市其他县(市、区)人员按照省外来平返平人员进行管理。

平顶山市新型冠状病毒肺炎疫情防控指挥部办公室
2022年1月2日

关于贯彻落实省委领导同志批示的重要通知

【2022】1号

各乡镇(办事处、示范区)疫情防控指挥部,县疫情防控指挥部各工作组(专班)、各成员单位:

1月2日,省委书记楼阳生在《值班快报》第4期上作出批示:

各市县乡镇街道,加强返乡回豫人员健康管理,确保有疫情当天发现,及时处置,千万不能延误时机,造成蔓延扩散。

请各乡镇(办事处、示范区)严格按照

省委主要领导同志批示要求抓好贯彻落实。严格落实重点人员排查管控,继续坚持日报告、零报告制度。并将近期国内中高风险地区及省外来宝返宝人员排查管控情况于1月5日17时前,报至县疫情防控指挥部办公室(邮箱:bfzqhb@163.com;电话:6589681)。

宝丰县疫情防控指挥部办公室
2022年1月3日